**здоровьесберегающие технологии в работе педагога:**

 **• защитно-профилактические** технологии, которые направлены на защиту ребенка от неблагоприятных для здоровья воздействий окружающей среды. К таким технологиям относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления учащихся; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма и т.п. Большая часть того, что в школах традиционно понимается под здоровьесберегающими технологиями, как раз и относится к этой группе.

 **• компенсаторно-нейтрализующие** технологии – при их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным. Это, например, физкультминутки и физкультпаузы, в какой-то мере нейтрализующие неблагоприятное воздействие статичности уроков, недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки, или «минутки покоя», снижающие стрессогенные воздействия, психоэмоциональное напряжение.

 **• стимулирующие** технологии позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Типичные примеры — температурное закаливание, физические нагрузки. В психотерапии немало приемов, помогающих вывести пациента из состояния депрессии, уныния, фрустрации. В рамках педагогических техник и педагогической психотерапии учителя пользуются многими подобными приемами на уроках и во внеурочной воспитательной работе.

 **• информационно-обучающие** технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье (своем и своих близких), помогают в воспитании культуры здоровья. К таким технологиям относятся образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные учащимся, их родителям и педагогам.

 **• организационно-педагогические технологии**, определяющие структуру учебного процесса, регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

 **• психолого-педагогические** технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

 • **учебно-воспитательные** технологии, включающие программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационновоспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей;

 • **социально адаптирующие и личностно развивающие** технологии включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности;

 • **лечебно-оздоровительные** технологии составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников

 • **технологии взаимодействия ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.** Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры. Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ. Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителямиспортсменами и др.). Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.